

Delphine et Lilou, la passion du sport de mère en fille

## AKTUALITÉ

SPORT

Montag, 7. März 2022

### Delphine et Lilou, la passion du sport de mère en fille

**Portrait** - L'occasion de la journée des droits de la Femme, *Les choses* mettent l'honneur un duo vélizien qui a de l'énergie à revendre. Au-delà de la ressemblance physique frappante, un trait de caractère unit Delphine et Lilou : leur persévérance. Si la mère et la fille ne courent pas après les médailles, elles se distinguent par leur façon de s'inspirer et de s'encourager mutuellement.



Le rendez-vous est fixé par un SMS signé sportivement, Delphine. Le ton est donné. Devant la porte de son appartement, nous retrouvons les chaussures de sport. Delphine nous accueille pour nous présenter les photos de ses challenges sportifs.

Au fil de l'entretien, elle nous dévoile une pièce où est exposée sa collection de dossards, médailles et trophées. Impressionnant. La suite de l'interview se fera en visioconférence. Il est difficile de trouver un créneau pour rencontrer le duo, mère et fille ont un emploi du temps chargé. Trois fois par semaine Delphine pratique la course tandis que Lilou fait de la natation deux fois par semaine et cela s'ajoute l'occupation les mercredis soirs.

#### Vélizy, un terrain de jeu extrêmement riche



Lilou à son cours de natation

Lilou fait ses débuts au Poney Club de Vélizy il y a dix ans. L'âge de six ans, elle s'inscrit à la natation avec [l'association L'Espadon](#). Depuis deux ans elle pratique la natation synchronisée, une discipline peu répandue.

Dans mon équipe, il y a des filles qui viennent de Paris et de Versailles. C'est une chance d'avoir cette possibilité ici, souligne l'adolescente de 15 ans.

Delphine se réjouit d'être entourée de forêts pour exercer son sport au grand air. Je me suis mise au sport sur le tard, nous confie-t-elle, nous étions en vacances à la montagne, après une journée à suivre ma fille sur les pistes de ski, j'avais des courbatures partout, impossible de marcher. Cela a été un déclic. J'avais trente-cinq ans, je devais me prendre en main.

Le running lui semble être la meilleure option. Après quelques années à courir seule, elle rejoint [l'Athlétic Club Vélizy Villacoublay](#) (ACVV). Portée par la bienveillance de ses camarades, elle progresse grands pas. L'objectif de ses débuts, 600 km en 2015, ne lui suffit plus. Cette année, elle vise les 1500 km. Pour autant la performance et la quête des podiums ne la font pas rêver, tout comme sa fille.



Gagnantes d'une compétition de sauts d'obstacles à Versailles

◆ Je suis tombée dernièrement ◆ La Sans Raison, j'ai fini la course dans les dernières, mais quelle joie de retrouver les copains ◆ l'arrivée. J'étais fière d'avoir été jusqu'au bout. Courir c'est un challenge intérieur. ◆

◆ Ds qu'elle le peut ◆ La Femme tout terrain ◆ comme la surnomme amoureusement son mari s'empresse de quitter ses talons pour enfiler ses baskets. Qu'il vente ou qu'il pleuve, il lui faut sa dose de sport. ◆ L'hiver c'est compliqué de se motiver, seule on a tendance ◆ trop s'écouter. Il ne faut pas se poser de question, avec le club on s'encourage les uns et les autres. ◆

Bien qu'elles ne pratiquent pas les mêmes sports, Delphine et Lilou partagent les mêmes envies et toutes deux s'accordent pour dire que le sport est une forme de décharge mentale. Pendant le confinement elles ne manquaient jamais l'heure autorisée pour s'évader en forêt.

### Une complicité ◆ toute ◆ preuve



Un soutien sans faille à la course Paris Versailles en 2017

◆ Quand je suis sur un parcours complexe, je pense ◆ ma fille, elle me donne la force d'avancer. ◆ chacune de ses courses, sa plus grande supporter suit son avancée via son application mobile. ◆

Elle lui envoie des messages vocaux pour l'accompagner dans l'effort : ◆ Pense ◆ t'hydrater ! ◆, ◆ Bois lentement ! ◆, ◆ Cours ◆ ton rythme ! ◆. Lilou regarde sa mère avec tendresse et nous dit comme pour se justifier ◆ elle n'a plus vingt ans ◆.

Au marathon de Paris, Lilou a pu courir ◆ ses côtés sur les derniers mètres. ◆ C'était fabuleux, un bonheur indescriptible ◆, se remémore Delphine.

Il arrive même parfois que son mini-coach la pousse ◆ relever d'autres challenges. Ensemble, elles ont gagné une compétition de sauts d'obstacles ◆ Versailles. ◆ J'ai des bases d'équitation, mais je n'ai pas la technique. J'adore quand les enfants prennent confiance et vous guident, c'est un autre type d'échange. ◆ Des propos qui font sourire Lilou timidement.

L'une comme l'autre attendent patiemment le jour o ◆ Lilou aura 18 ans, date ◆ laquelle elles pourront officiellement s'inscrire ◆ une course ensemble.



Delphine Triomphante sur la ligne d'arrivée